PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 14 • Noviembre 2022 • Ejemplar gratuito



FOFITO

"Vienen muchas veces a vernos maestros de infantil que me cuentan que les siguen poniendo a los peques las canciones. Es una maravilla que se siga conservando como un legado y me siento muy orgulloso"

SUMARIO

NOVIEMBRE 2022



STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina F. Limo, Lina Granell
Neus Bartoll, Raquel Jiménez
Alba Ortega, Victoria Prada
Mar Teruel, Marta Cañadas, Gema Calero
Alex Garrido, Carmen Ruiz, Laura Yerpes
Roger Domènech, María Francés
Sara Sanabria, @whitelavin
Luan Roberts, @mi_enfoque
Diego Palomares, Esther Pallardó
Ana Torán, Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS ARTÍCULOS:
Cedidas por los colaboradores

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO

Fofito

"Echo mucho de menos a mis padres y mis tíos que no solo eran mi familia y mis compañeros, sino que fueron mis mejores maestros en el trabajo y en la vida. Para mí fue como tener tres padres"

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*



¿Quién es Alfonso Aragón Sac? Un señor normal y corriente. De hecho, la gente, a veces, se sorprende cuando voy a la compra y no me ven haciendo tonterías en el supermercado .

¿Cuándo aparece el nombre de Fofito? Justo cuando nací y mis padres vieron que era varón. Fofito es el diminutivo de Fofó, mi padre.

¿Qué significa para Ud. ser payaso? Es una profesión maravillosa, pero a la vez muy dura como casi todas las que tienen que ver con las artes escénicas. A mi en mi familia siempre me han inculcado que es una gran responsabilidad y que hay que prepararse mucho, respetar al máximo al público y, si es posible, aprender música para poder trabajar en lugares donde no se domine el idioma.

¿Cuántas generaciones conforman la saga Aragón? Vamos ya por la séptima, que se dice pronto. Pero los de la octava que son aun pequeños ya vienen con ganas.

¿Cómo recuerda la etapa en la que trabajaba en televisión haciendo el programa *Los payasos de la tele*? Como un gran aprendizaje. También la oportunidad de trabajar en muchas partes del mundo y conocer gente, culturas y gastronomías diferentes. Y sobre todo echo mucho de menos a mis padres y mis tíos que no solo eran mi familia y mis compañeros, sino que fueron mis mejores maestros en el trabajo y en la vida. Para mí fue como tener tres padres.

¿Qué opina al saber que las canciones de *Los payasos* de la tele se siguen cantando hoy en día? Es algo precioso ver que sigo trabajando y en el público hay tres generaciones, abuelos, padres y nietos que cantan las mismas canciones. Vienen muchas veces a vernos maestros de infantil que me cuentan que les siguen poniendo a los peques las canciones. Es una maravilla que se siga conservando como un legado y me siento muy orgulloso.

Sus actuaciones se abren con la pregunta "¿Cómo están ustedes?". ¿Cuál es el origen de esta frase? En los años 40, trabajando en Cuba, Gaby se dio cuenta de que cuando a los niños se les hablaba en serio se les respetaba y se les trataba de Ud. Así que un día salió al empezar la función y dijo eso de ¿Cómo están ustedes? Y así hasta hoy día que yo sigo empezando así.

Al margen del mundo de los payasos, sabemos que su otra vocación era la medicina… Mi padre y mi madre no querían que me dedicase a esto. Preferían que fuese médico, abogado… pero a mi esto era lo que me apasionaba. Pero si, de no haber sido payaso me hubiese gustado ser médico.

También ha hecho sus pinitos en el cine… He hecho unas cuantas cosas, si. Dos películas en Argentina y aquí otras dos con Santiago Segura y Alex de la Iglesia. Con este último he colaborado también recientemente en una serie.

¿Cómo prepara sus espectá-



culos? Con mucho tiempo y cuidado. Intentando siempre hacer humor blanco y con respeto. Mucho del material lo conservo desde hace mucho y viene de generaciones anteriores de la familia y lo que hacemos es ponerlo al día, actualizarlo.

¿Cuáles son sus herramientas indispensables de trabajo? La camiseta larga, los zapatos, el bombín y la nariz.

¿Qué opina de las nuevas fórmulas televisivas para hacer reír a los niños? Siempre que el humor se haga con respeto al publico valen muchas formas y maneras. Cada quien tiene su estilo.

¿Como cree que son los niños de España? En realidad como todos los niños del mundo. Mucho mas inteligentes de lo que nos pensamos los adultos. Nos dan mil vueltas en muchas cosas. A mí, mis nietos me dejan asombrado.

¿Cree usted que el papel de los payasos está perdiendo importancia? El payaso tiene la importancia que el publico quiera darle. Como cualquier otro artista.

¿Cómo cree que se llega a ser un buen comunicador? Si supiera el secreto sería mejor de lo que soy (Ríe). No tengo ni idea, supongo que tiene mucho de innato.

¿Qué papel y qué importancia cree que tiene la comunicación en su trabajo? ¡¡Toda!! No es solo lo que se dice, también como se dice.





¿Qué consejo daría a los compañeros del gremio del espectáculo para mantener el circo y que perviva por los años? Afortunadamente tenemos también en España una nueva generación que está modernizando y adaptando el circo a los tiempos que corren sin perder la esencia de la tradición. Me parece fantástico y además lo hacen bien.

¿Qué consejo daría a aquellas personas que quieren ser payaso? ¿Consejos vendo que para mí no tengo? No sé, mucho trabajo, estudio y preparación.

¿Qué le diría Fofito al joven que era? Que se cuide un poco más y haga ejercicio.

¿Qué piensa Fofito cuándo hace un recorrido por su carrera? Prefiero pensar en lo que me queda por hacer mientras sigo en activo.

¿Cómo ve el futuro del circo? Saludable, aunque vaya lento. Ojalá cada vez haya mas que se miren en esos espejos que te comentaba antes que son jóvenes y con ganas.

¿Qué le sugieren a usted las siguientes palabras?
-Sonrisa… Maravilla.
-Tristeza… ¡Fuera!
-Amistad… Eterna.

Un lema… ¿Cómo están ustedes?
Un ídolo… Chaplin.
Una película… Hay tantas... Depende del día.
Una canción… Algún bolero.
Un libro… Alguno de Jardiel Poncela.
Una comida… Toda.
Un lugar donde desconectar… Mi casa.
Una ciudad… San Juan de Puerto Rico.

Para finalizar. ¿Algo que quiera decir a sus seguidores y a los lectores de PUNTO & COMA? ¡¡¡Que les espero a todos en el circo!!!



DESMINTIENDO LOS 5 MITOS MÁS ESCUCHADOS DEL MUNDO DE LA ALIMENTACIÓN

Estoy segura de que estas frases te van a sonar, incluso crees que son una verdad absoluta porque las has escuchado de forma reiterada y están muy extendidas en nuestra sociedad. Vamos a darle un poco de claridad a las siguientes frases:

1-LA FRUTA POR LA NOCHE ENGORDA.

La fruta no sabe la hora que es. Me explico, ningún alimento te hace subir de peso o adelgazar, depende de las circunstancias y requerimientos de la persona. Influye más qué comes acompañando a este alimento, el total de calorías que consumes durante el día y tu gasto calórico total. El azúcar natural presente en la fruta que comes es el mismo de noche que en la mañana.

2-LAS "CALORÍAS QUE COMES Y LAS QUE GASTAS" O MEJOR DICHO, EL DÉFICIT CALÓRICO ES LO ÚNICO QUE IMPORTA A LA HORA DE PERDER PESO.

Al igual que es importante de qué se componen tus KG (no es lo mismo un kilo de grasa que un kilo de masa muscular), también lo es de dónde provienen las calorías que consumes y la calidad de estos alimentos.

3-EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA.

El desayuno es una comida más del día, dónde rompes el ayuno: des-ayuno. No importa la hora ni el momento en el que se haga, importa más el tipo de alimentos que se consuman. Algo que siempre recomiendo es que si te debes forzar a comer algo como "un vaso de leche con Colacao y galletas" sin hambre ni ganas, será mejor que esperes al almuerzo y tomes algo más nutritivo.

4-LAS GRASAS SON MALAS, HAY QUE EVITARLAS.

Las grasas son necesarias para la vida, hay que consumirlas. Elige fuentes de grasas saludables como el Aceite de Oliva Virgen Extra, los frutos secos, el guacate... Nunca dejes de consumirlas, ya que gracias a ellas somos capaces de absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) de las que se van a alimentar nuestras hormonas.

5-NECESITAS HACER 5 COMIDAS PEQUEÑAS Y FRECUENTES PARA MANTENER EL APETITO A RAYA.

Totalmente falso. Cada persona tiene unas necesidades distintas, no hay fórmula mágica general que sirva para todos. Hay quién se sacia más en una sola comida más fuerte y pasa horas sin tomar alimentos sin problema, por tanto es mejor espaciar sus comidas. Otros, en cambio, se benefician de hacer pequeños tentempiés más frecuentes.

Escrito por
Marina F. Limo

@limodiet
@midietaantiinflamatoria
@limodietcs
www.limodiet.es

NUTRICIÓN Y CICLO MENSTRUAL



Por Lina Granell. Farmacéutica. Dietista. Nutricionista

@linagranellnutricion *Lina Granell Vidal. Dietética y Nutrición* *linagranellnutricion.com*

El ciclo menstrual consiste en un mecanismo fisiológico en el que nuestro cuerpo se prepara para la reproducción. A lo largo del ciclo, se dan una serie de cambios corporales y fluctuaciones hormonales que tienen un gran impacto en el sistema reproductor de la mujer. En un ciclo menstrual de 28 días, podemos diferenciar dos fases de 14 días cada una: del día 1 al 14 sería la fase folicular y del 15 al 28 la fase lútea, y entre medio de estas dos encontramos la ovulación.

• FASE 1. MENSTRUACIÓN (del día 1 al 5)

Los niveles de estrógenos son medios y los de progesterona descienden. Hay una menor sensibilidad a la insulina y menor sensación de saciedad. Se recomienda una dieta moderada (baja en hidratos de carbono (HC) y alta en proteínas). La hidratación es fundamental. Es una fase de inflamación fisiológica, por lo que aportar alimentos ricos en omega 3 (pescados azules, nueces, aguacate, semillas de chía…) y el uso de especias antiinflamatorias pueden jugar a nuestro favor. Entre los principales nutrientes hay que destacar el hierro, el triptófano y el potasio.

• FASE 2. FASE FOLICULAR (del día 1 al día 14)

En esta fase nos encontramos con mucha más energía. A nivel hormonal se produce un aumento de la sensibilidad a la insulina debido al incremento de los niveles de estrógenos. Se recomienda una dieta moderada (alta en HC y en proteínas). El aporte de grasas saludables así como una correcta hidratación siguen siendo importantes.

Destacar minerales como el zinc y los antioxidantes. El consumo de vegetales crucíferos (brócoli, coliflor, coles de Bruselas...) ayudará a tener una buena salud intestinal.

• FASE 3. FASE OVULATORIA (del día 14 al 16, 12-36 h.)

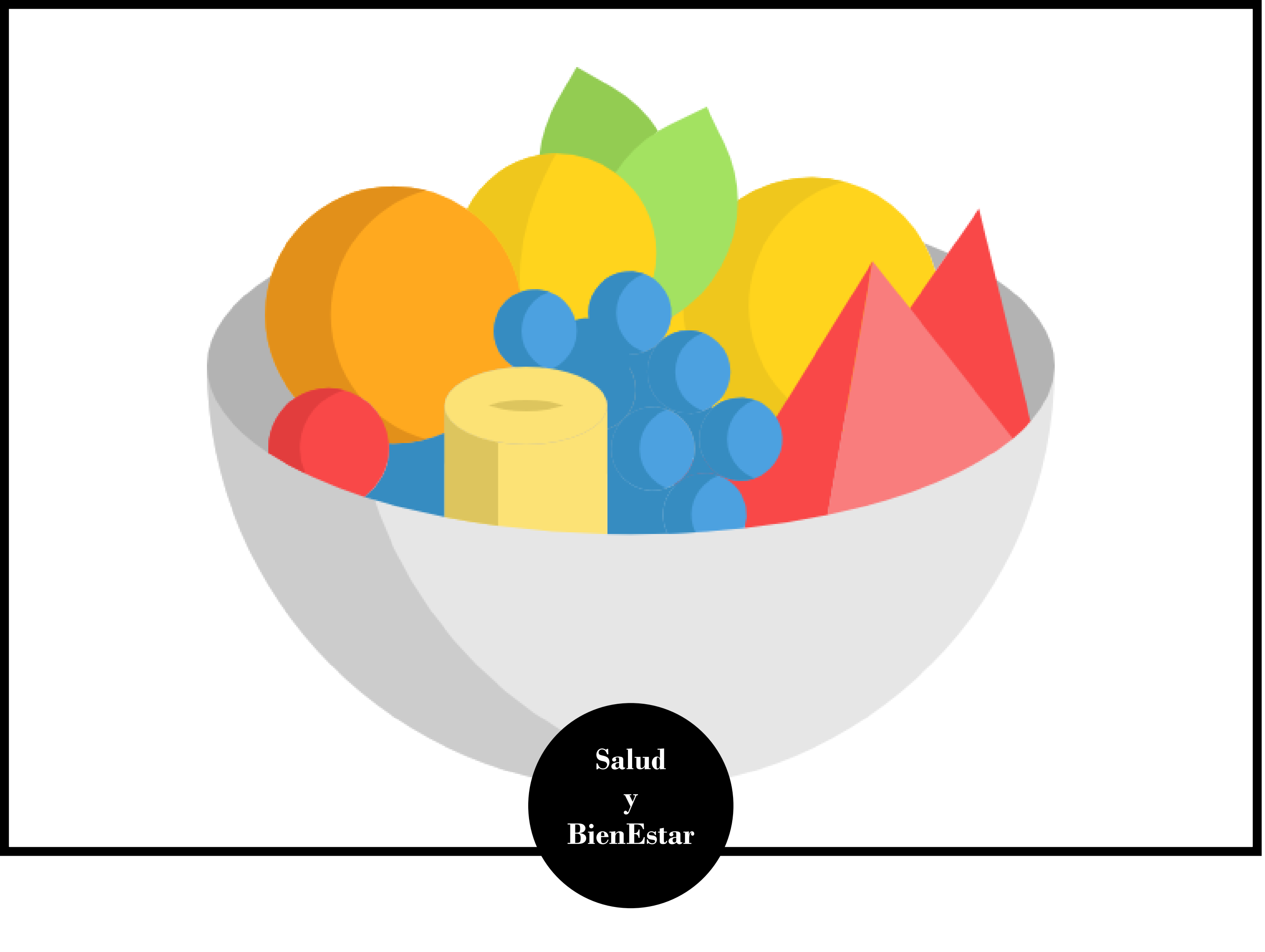
Nos encontramos en la fase más fértil en la que los niveles de estrógenos y la hormona luteinizante (LH) alcanzan el punto máximo. Comienza a subir la progesterona. Hay una menor sensibilidad a la insulina, se reduce el apetito y comienza a aumentar la tasa metabólica basal.

Se recomienda una dieta moderada (baja en HC, alta en proteínas y moderada en grasas saludables). Es importante el aporte de alimentos ricos en fibra y mantener una correcta hidratación.

• FASE 4. FASE LÚTEA (del día 15 al 28)

Durante esta fase, los niveles de progesterona están altos y comienzan a aumentar levemente los estrógenos. Hay una pequeña resistencia a la insulina y aumenta la tasa metabólica basal. Este ambiente hormonal puede dar mayor apetito e incluso que haya tendencia a escoger alimentos más calóricos y de peor calidad nutricional. Alimentos como la fruta natural o deshidratada y el chocolate 85% pueden ser grandes aliados.

Se recomienda una dieta baja en HC, potenciando los alimentos ricos en fibra, alta en proteínas y grasas saludables. Por otro lado, suele haber dificultad a la hora de conciliar el sueño, por ello los alimentos ricos en triptófano y magnesio son muy interesantes. ■



NO HAY EXCUSAS PARA COMER FRUTA

Por Neus Bartoll. Dietista. Nutricionista

@nutriideas

¿Eres de los que le cuesta comer fruta? ¡Atento! Porque te voy a dar algunos TIPS para que nunca más te autosabotees con excusas baratas:

1- Si lo que te pasa es que **tienen muchos mitos**, borra de tu cabeza todo eso: "la fruta engorda", "no se puede comer fruta por la noche", "el plátano tiene mucho azúcar" o "la fruta de postre es mala porque fermenta en el estómago". La fruta siempre será una buena opción.

2- Si lo que te pasa es que **la fruta te aburre**… Hijo, ¡no compres siempre las mismas! Aprovecha que hoy en día tenemos de todo en el supermercado y prueba frutas diferentes: mango, papaya, chirimoya, lichis, physalis, arándanos, guayaba, maracuyá… ¿A que hay alguna que no has probado? O compra diferentes variedades de frutas comunes: manzana fuji, gold, royal…; pera conferencia, blanquilla, limonera, de San Juan… ¡En la variedad está el gusto!

3- Si lo que te pasa es que te llenas mucho en la comida y luego la **fruta no te entra de postre**, tienes varias opciones:

1) Buscar platos donde se pueda incorporar la fruta, por ejemplo ponerla en una ensalada (la manzana y la pera van muy bien con queso, la piña y el mango con pescados, el higo y las uvas con jamón serrano).

2) Comerte la fruta antes (en lugar de comerte un trozo de pan con jamón mientras cocinas, cómete un plátano).

3) Comer frutas pequeñas de postre (ciruelas, fresas, arándanos, uvas…) o compartir una pieza grande con alguien de la familia que le pase lo mismo que a ti (manzana, pera, caqui, naranja, mango…), ¡así todos salís ganando!

4- Si lo que te pasa es que te da **pereza pelar la fruta**, puedes preparar un bol de fruta el día que tengas tiempo y dejarlo en la nevera en un tupper. ¡Ya verás que fácil que es así! También hay otras opciones listas para comer como piña en su jugo, frutos rojos o uvas sin hueso. O también puedes lavar la fruta y comerla con piel, ¡mas fibra! (Te recuerdo que el caqui, la manzana y la pera se pueden comer con piel perfectamente).

5- Si lo que te pasa es que **no te acaba de convencer el sabor**, puedes mezclarla con otras cosas que sí te gusten: yogur natural con fruta cortada y canela, un pudding de chía con cacao y fruta cortada, higos con queso, plátano con crema de cacahuete, fresas con chocolate… ¿No se te hace la boca agua con estas combinaciones?

6- Si lo que te pasa es que **no te gusta la textura** puedes hacer un batido. Ejemplos molones: plátano, leche, crema de cacahuete y cacao; frutos rojos, avena y bebida de avena; o mango, piña y bebida de coco. Otras recetas interesantes serían: natillas de caqui, compota de manzana al microondas con canela, tortitas de avena y plátano o un bizcocho de naranja. ■

Por Raquel Jiménez. Psicóloga clínica, Psicoterapeuta Gestalt y Consteladora Familiar

@raqueljimenez.psicologa *www.raqueljimenezpsicologa.com*

¿Has observado con qué tipo de personas pasas tu tiempo? ¿Conoces la frase de Jim Rohn, un importante empresario estadounidense, que dijo que somos el promedio de las cinco personas con quien más nos relacionamos? Es posible que reflexionando sobre esta frase puedas entender por qué estás atravesando ciertas experiencias… ¿Quizá te relacionas poco con quien realmente te nutre en tu crecimiento personal?

Pregúntate si las personas con las que más te relacionas te aportan tiempo de calidad, buenos valores, palabras de ánimo y aprecio, si te animan a conseguir tus metas... ¿Tienen realmente interés y preocupación por ti, puedes confiar en ellos, sientes que formas parte de “una gran familia” y compartes sus mismos valores?

Si tu entorno es positivo, coherente, amoroso, honesto..., será mucho más probable que tú también seas una de esas personas. Pero si por el contrario, tu entorno social es negativo, complicado, desordenado, lleno de conflictos..., puede que estés inmerso en ciertos conflictos por resolver sin ni siquiera darte cuenta.

Si estás cerca de personas negativas, terminarás convirtiéndote en una persona negativa y cínica. Debes mantenerte alejado de la negatividad de las personas tóxicas, de aquellas que menosprecian tus logros. Por el contrario, debes asociarte con personas que te apoyen en tus fortalezas, con las que te motivan y ganas coraje. La vida es demasiado corta como para pasar tiempo con personas que no te tratan con amor y respeto.

Tómatelo en serio y pasa tu tiempo con personas que te motiven, que creen en ti y sacan tu mejor versión.

Tómate un descanso temporal de las personas negativas y rodéate de aquellas que te empoderen. Esto mejorará tu autoestima y acabarás convirtiéndote en una mejor persona.

Acércate a personas que te ayuden a usar el corazón. ■



Salud y BienEstar

“ERES EL PROMEDIO DE LAS CINCO PERSONAS CON QUIEN PASAS MÁS TIEMPO”

LAS EMOCIONES AUTOCONSCIENTES: LA CULPA Y LA VERGÜENZA

Por Alba Ortega. Integradora Social. Estudiando Grado de Pedagogía (UCM) y de Psicología (UNED)



La culpa y la vergüenza se denominan "emociones autoconscientes". En estas emociones subyace algún tipo de evaluación relativa al propio yo: surgen cuando se produce una valoración positiva o negativa del propio yo en relación con una serie de criterios acerca de lo que constituye una actuación adecuada en diversos ámbitos.

En cualquier caso, lo que interesa destacar es que estamos ante reacciones emocionales que tienen como antecedente algún tipo de juicio - positivo o negativo - de la persona sobre sus propias acciones. Teniendo esto en cuenta, es fácil entender la enorme importancia que estas emociones van a tener en el control y la dirección de la propia conducta.

La mayor parte de los autores considera a las emociones autoconscientes emociones "secundarias", en la medida en que dichas emociones parecen surgir como resultado de diversas transformaciones de otras más básicas. Son también designadas por algunos autores como "emociones sociales". Estas emociones tienen grandes aspectos interpersonales. Al igual que la culpa, la vergüenza actúa como un factor inhibidor de muchas conductas inmorales (o que se tienen por tales), haciendo que la persona deje de realizar ciertos comportamientos o, en el caso de llevarlos a cabo, se sientan mal por ello.

En muchas ocasiones, la culpa se vuelve algo patológico, impidiendo a la persona llevar su día a día con normalidad. Lo podemos ver en frases como "debería haber salido de la cama", "soy responsable de que esta persona se sienta mal", "no tendría que haber dicho o hecho tal cosa"..., lo que provoca una culpa que carga con un peso infinito y por lo que se va a tener pensamientos negativos y disminuir la autoestima, llegando a pensar que todo lo que sucede es por su culpa.

¿Por qué nos sentimos culpables? ¿Por qué nos da vergüenza algo? Solo mirándonos con cariño y aceptación podremos conocernos a nosotros mismos y darnos el permiso de sentir, equivocarnos, actuar y mostrar aquello que queremos que los demás vean pero, sobre todo, aquello que va acorde a nuestros sentimientos y deseos. Tras tener esto en mente, podemos saber que tenemos que hablarnos de una manera más compasiva y ser objetivos con la realidad para poder relativizar estas emociones que tienen una fuerte carga mental y opacan muchas otras. ■

Por Victoria Prada. Especialista en Ginecología y Obstetricia

@victoriapradacimarro *Dra Victoria Prada* *@ToyaPrada* *Victoria Prada*



EJERCICIO FÍSICO EN LA MENOPAUSIA

En esta etapa de la vida de la mujer, la actividad física cobra una especial importancia. Los beneficios que se obtienen se enumeran a continuación:
• Fortalecer los huesos.
• Prevenir la pérdida de masa muscular.
• Disminuir el riesgo cardiovascular.
• Mantener un peso adecuado y evitar el exceso de masa grasa corporal.
• Mejorar la postura y el equilibrio, evitando así las caídas.
• Aliviar los sofocos y el insomnio.
• Mejorar el estado de ánimo y una menor tendencia a la depresión.

¿QUÉ EJERCICIOS SON RECOMENDABLES?

• Ejercicio aeróbico: bicicleta, caminar deprisa, nadar, bailar...
• Pesas, resistencia...
• Ejercicio propioceptivo.
• Pilates (para trabajar la flexibilidad y el equilibrio).
• Deportes de impacto (tenis, pádel, saltos…).

Por supuesto, la intensidad y la forma de hacer estos ejercicios serán diferentes en cada mujer, dependiendo de su condición física y de sus características.
Puede, además, ser necesario estar supervisada por un profesional, al menos al principio.

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO?

La práctica del ejercicio físico ha de formar parte de nuestra vida, al igual que cada día comemos o dormimos.
No te pongas metas inalcanzables, porque corres el riesgo de estar "a tope" 2 semanas o 1 mes y luego cansarte y parar.
Lo ideal es entrenar 5 días a la semana, alrededor de 30 minutos diarios, a ser posible por las mañanas.
Pero no hay que ser estrictos, ya que tenemos horarios que cumplir en el trabajo, tareas domésticas que hay que realizar…, de manera que habrá semanas en las que entrenarás 20 minutos cada día y en otro momento te vendrá mejor entrenar 1 hora diaria durante 3 días. Lo importante es la continuidad y mantener el ritmo, sin agobios y dejar un día a la semana de "descanso".

PERO… ¿Y EN LA VIDA COTIDIANA?

Sin darte cuenta, hay momentos del día a día en los que hacer ejercicio te va a venir muy bien para evitar el sedentarismo y moverte.
Por ejemplo, no uses el ascensor y ves por las escaleras; no cojas el coche para ir al trabajo y si no te queda más remedio que cogerlo porque vives en otra ciudad, no aparques cerca de tu destino y camina un rato; en el trabajo dedica unos minutos a realizar estiramientos o en la hora de descanso sal a caminar y no te quedes sentada. Mientras caminas "mete tripa" y estira tu espalda, al principio tendrás que pensarlo y luego ya lo harás tú sola de forma espontánea. ■



Nos vamos de ruta

RUTA DEL AGUA EN LOS TÉRMINOS DE BUÑOL Y YÁTOVA

Por Mar Teruel. Senderista

El recorrido que nos ocupa, a principios del mes de octubre y con una climatología de 28ºC, es característico de nuestra geografía. Esta ruta es una de las más bonitas y próximas a la capital de Valencia, a tan solo media hora, y en dirección Madrid, por la A3, llegamos a Buñol. Pueblo famoso por la celebración de la "Tomatina", pero también por las bellas rutas que podemos encontrar en las proximidades de la población.

Buñol - El Turche, Charco Mañan, Cueva de las Palomas, Rio Juanes

Desde el nacimiento y bordeando el río Juanes, haremos un recorrido hasta la cueva del Turche, pasando por la Cueva de las Palomas y las Pozas Mañan.

Aparcamos cerca del nacimiento del río Juanes, conocido como río Chico, con apenas 5 km. y desembocando al Magro. El río ha originado un paisaje impresionante lleno de abruptos, cascadas y pozas que hacen del paseo una delicia. Se recomienda no ir en domingo, ya que la zona se llena de gente y, por consiguiente, no se disfruta igual, puesto que las veces que hemos ido a este lugar cambia mucho de ir entre semana o sábado a hacerlo en un domingo.

Caminando por la orilla, hay un pequeño sendero que conduce a las ruinas de un antiguo corral y desde ahí se divisa la Cueva de las Palomas, en la que dicen que se han encontrado restos arqueológicos de diferentes épocas como el Paleolítico, la Edad de bronce o la época del Imperio Romano. Una cascada de 20 metros de altura, que cubre la cueva, se convierte en una cortina de agua que tapa la gran cavidad que hay detrás y que termina con una caída en una gran poza de agua cristalinas propicia para darse un baño. La belleza del entorno se tiñe ante los ojos del senderista de colores azules, verdes, blancos, tierras rojizas, combinando junto al agua, al verde de la vegetación y a las rocas. La cueva se encuentra en el término del municipio de Yátova. Al otro de la cueva hay una zona de acampada y pícnic con servicios, baños y barbacoa, también hay un mirador desde el que vemos la cascada y la cueva.

Continuamos bordeando por el río hacia abajo y nos encontramos con un conjunto de pozas profundas y con preciosas cascadas, hasta llegar a un sendero que nos llevará a la cueva del Turche. Antes de descender, observamos la gran cascada desde un mirador y otro grupo de pozas, donde podremos darnos otro refrescante baño.

El sendero es estrecho y de gran altura, desde donde se contempla la gran cascada de, aproximadamente, 60 metros de altura y que desemboca en una especie de semicírculo de roca caliza y un lago a pies del chorro, elementos que componen el conjunto de la Cueva del Turche.

Una vez visitada, y si eres de los que le gusta disfrutar del baño, esta piscina de agua natural es ideal para los más atrevidos.

Volvemos al camino y empezamos a ascender, cruzando el río por la parte contraria por la que habíamos bajado y, de esta manera, ver el paisaje desde el lado opuesto (se recomiendo calzado adecuado tanto para andar como para el baño).

Volvemos a la zona donde habíamos dejado el vehículo y nos dirigimos a Buñol para comer en el restaurante la Acacia, que se encuentra ubicado dentro de la población y que cuenta con una gran terraza a orillas del río, lo que lo hace ideal para tomar almuerzos o comida. Se recomienda reservar.

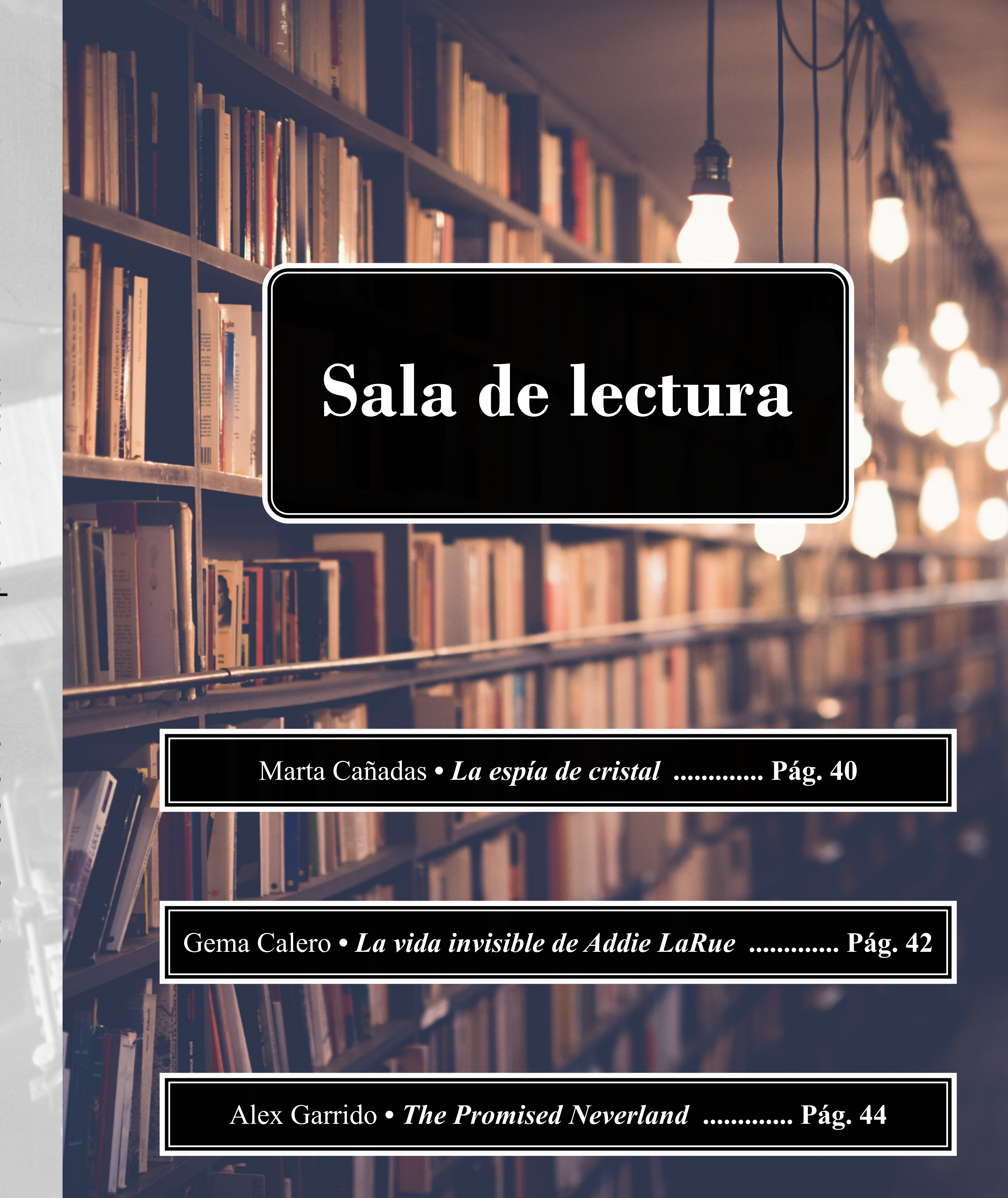
Gracias a todos los componentes de @rutasweekend por hacer estos recorridos tan amenos y tan divertidos, empezamos la temporada 22/23. Ya estamos preparando la siguiente ruta, en breve os la cuento.

RUTA DEL AGUA EN LOS TÉRMINOS DE BUÑOL Y YÁTOVA Nos vamos de ruta

ANEXO FOTOGRÁFICO




YÁTOVA
NACIMIENTO DEL RÍO JUANES
SL-CV
163
SL-CV
163
PARTIDOR DE AGUAS
163



Sala de lectura



LA ESPÍA DE CRISTAL

Por Marta Cañadas. Miembro del *Club Cosas & Musas*

Cuando en la guerra te han robado tu casa, tu familia, tus amigos y hasta tu intimidad, solo te queda sobrevivir con el alma helada.

Taibe Shala es una víctima de la guerra de los Balcanes. Como tantas mujeres en las guerra, sufrió la violencia de los soldados en su cuerpo. Y como tantas mujeres tuvo que aprender a sobrevivir durante la posguerra día tras día con heridas invisibles, recuerdos de aquel enero de 1999 en Raçak. Taibe es periodista de oficio pero acaba viéndose forzada a ser espía doble para asegurar el futuro, no solo de ella sino también de su hija.

Veinte años después, Manu Pancorbo recibe una carta desesperada de Vjosa, ya que su madre Taibe ha desaparecido en Pristina. Panco, como así se le conoce en el periodismo de guerra, decide partir hacia Kosovo con Olga Bacells, compañera y fotógrafa de las desgracias de los conflictos.

Panco y Olga se encuentran una ciudad sumida en la tensión. Los odios, los recelos, las ganas de venganza, el desamparo y la tristeza permanecen entre los ciudadanos que conviven aún divididos. Los recuerdos de un pasado que se creía superado vienen a la mente de los dos periodistas. Ambos, junto con Vjosa, van descubriendo la verdad que se escondía detrás de la vida de Taibe. Una espía nunca revela su verdadera identidad, ni siquiera a sus más cercanos.

La espía de cristal es una novela dura pero certera y necesaria. Se desarrolla en dos líneas temporales: el final de la guerra en Kosovo y la actualidad. Principalmente, se centra en lo duro de una posguerra: qué sucede cuando ya no están los tanques ni los periodistas pero la gente debe vivir día a día en la misma ciudad con sus enemigos (o con los que les han hecho creer que son enemigos). Los hijos de la guerra: sin haberlo elegido son herederos del odio y de las maldades de sus ancestros.

Pere Cervantes toca en esta novela varios temas interesantes como las violaciones sufridas por las mujeres durante las guerras y el surgimiento de movimientos de mujeres en protesta de la violación de derechos humanos. Además, nos acerca mucho a las vidas de los periodistas de guerra intentando ser los ojos y la voz del conflicto para el resto del mundo. Mundo que, en muchas ocasiones, solo quiere mirar a otro lado. Periodistas que luego no saben vivir una vida “normalizada” al uso, y en ocasiones acaban cayendo en la trampa del alcohol o en la necesidad de tomar ansiolíticos para soportar a sus mentes.

Por su supuesto también contiene historias de amor, de desamor, de crueldad, de ternura, de venganza y, evidentemente, de guerra. Hay muchas partes reales, debido a que Pere Cervantes vivió en Kosovo y Bosnia durante dos años y medio, en los que ejerció como Observador de Paz para la ONU, y conoce el conflicto y cómo las guerras marcan y transforman para siempre las vidas de las personas. Aquí sus palabras:

“En primavera del año 2001 abandoné Kosovo. Creí ingenuamente que aquellas miradas de terror volverían a brillar y que las balas y los misiles serían piezas de colección. Como también creí que se acabaría por fin el sufrimiento de mujeres y niños, las verdaderas víctimas silenciadas”.

Empecé mis artículos con el libro *El chico de las bobinas*, también de Pere Cervantes. Ya en su momento descubrí su evolución como escritor, la cuidada narrativa y la documentación para sus libros. Pero es que cada vez va a más.

Quizás esta novela no sea el *bestseller* mediático y comercial esperado por algunos, pero sí aseguro que hay mucha parte del interior de Pere que hace que sea simplemente magnifica. Por supuesto, no puedo dejar de recomendarlo. ■



LA VIDA INVISIBLE DE ADDIE LARUE

Por Gema Calero

@thesoundofmybooks

"Los libros alimentan las mentes abiertas"

Creo que no hace falta más que la cita anterior para que a un amante de la lectura le entren ganas de leer el libro que traigo este mes para reseñaros. Pero, aun así, voy a hacer todo lo posible, mientras estoy acatarrada, para reseñaros este libro.

Os traigo un libro que, si bien no cumplió del todo mis expectativas, creo que merece mucho la pena leer. Se trata de *La vida invisible de Addie Larue*. Este libro nos cuenta la historia de Addie, una muchacha bastante adelantada a su tiempo que lo único que quiere es ser libre para vivir, pero para eso tiene que pagar un precio muy alto.

Podría contaros qué precio tiene que pagar, ya que muchas personas consideran que este hecho es parte de la sinopsis, pero a mí me lo contaron y la verdad es que lo consideré un *spoiler*. Así que creo que lo realmente bonito es descubrirlo según vas leyendo. De hecho, es posible que ese pedazo de información hiciera que yo no disfrutara tanto el libro como otras personas.

Si alguien tiene *Instagram* o *TikTok* y sigue cuentas de libros como la que tengo yo, es posible que hayáis visto este libro hasta en la sopa. La realidad es que es un libro que ganó mucha fama, y yo os lo traigo este mes para deciros si, para mí, esa fama está o no justificada.

La realidad es que la historia es diferente, o al menos eso me pareció a mí. Si bien es cierto que se centra en contar la historia de la vida de la protagonista, ella no tiene una vida normal: estamos ante una protagonista que tiene destellos de fantasía, de hecho, ella misma es un destello de fantasía. En definitiva, una muchacha que, sin duda, deja huella. Pero no os penséis que su vida es una serie de sucesos tras sucesos, porque eso era lo que yo iba esperando e iba viendo que no llegaba nunca ese giro de tuerca. La historia tiene detalles que te dejan pensativo e incluso algún que otro *plottwist*.

A mí, personalmente, además de Addie y su esencia, me han atrapado también los diversos personajes secundarios. Creo que todos los personajes de la historia están muy bien construidos y tienen puntos muy humanos. Creo, además, que ellos son los que hacen que la historia de Addie sea aún más bonita.

Por último, he de decir que lo que no me ha terminado de gustar de este libro ha sido la narración. Primero porque hay saltos al pasado y al presente y, personalmente, no soy muy fan de este tipo de narración. Segundo porque la propia forma de narrar de Schwab se me ha hecho bola, pero, al parecer, soy de las pocas personas que le ha pasado esto, así que no os fieis mucho de mi opinión.

Con esto me despido este mes de noviembre. Como siempre, espero haberos animado a leer esta novela. Si lo hacéis, contadme qué os ha parecido, ya sabéis que me encantará conocer vuestra opinión.

Muchas gracias por leerme y que tengáis buenas lecturas. ■



THE PROMISED NEVERLAND

Por Alex Garrido



¡Hola gente! Volvemos otro mes más por estos lares para hablaros de mis últimas lecturas.

Creo que la lectura que nos ocupa este mes much@s ya la conoceréis, pero en mi caso es la primera vez que la leo y nunca he visto su anime, debido a que todo el mundo decía que su adaptación fue pésima.

Normalmente, no me dejo llevar por lo que dice la gente de si es buena o mala, siempre me gusta verlo por mí mismo, pero cada vez que decía de ponerme a ello me salía otro anime u otro manga que quería ver y, al final, nunca me puse a ello hasta ahora. Pienso que tenemos que ver y leer las cosas cuando nuestro cuerpo nos lo pida, ya que, al menos a mí, me pasa que dependiendo de la época del año o de mis ánimos de ese día, o cualquier otra cosa, me apetece leer o ver un tipo de serie o un tipo de manga. Al final, el dejarse llevar y hacer lo que nos apetezca en ese momento es lo bonito de esto. Hay tantos tipos de géneros que nunca vamos a quedarnos sin nada que leer. Como dije antes, a mí el cuerpo me pedía que fuera ahora el momento de empezar con esta serie, y creo que es porque la veo bastante otoñal. ¿Qué hay mejor que leer tu manga acompañado de un Colacao calentito y una manta para echar la tarde? Así que aquí os dejo mi chapa sobre **¡¡The Promised Neverland!!**

• *The Promised Neverland* (Yakusoku no Nebārando) es una serie manga escrita por Kaiu Shirai e ilustrada por Posuka Demizu. La obra narra la historia de unos niños huérfanos, liderados por una joven de once años llamada Emma, que tratan de escapar del orfanato en el que vivían engañados y el cual esconde un oscuro secreto.

La serie ha sido publicada desde agosto de 2016 hasta junio de 2020 por la editorial *Shūeisha* en la revista semanal japonesa *Shōnen Jump*, con un total de 181 capítulos recopilados en 20 volúmenes. A raíz de su éxito, tuvo una adaptación en anime producida por *CloverWorks*, que consta de dos temporadas y fue transmitida por la cadena de televisión *Fuji TV* entre 2019 y 2021.

• **Sinopsis.** Nos encontramos



en un futuro distópico, en el año 2045, en lo que, a simple vista, parece un orfanato normal y corriente llamado “Grace Field House”, en el que conviven muy felizmente 38 niños que se consideran hermanos, ya que todos están ahí desde que nacieron. Emma, Ray y Norman son los 3 mayores de toda la casa y los mejores en todas las pruebas, tanto físicas como intelectuales, a las que son sometidos diariamente estos niños en forma de exámenes y juegos, los cuales disfrutan haciéndolos y, aunque nuestros 3 protagonistas siempre sacan las máximas notas en estas pruebas, cabe destacar que cada uno posee habilidades diferentes, como por ejemplo: Emma es la más enérgica y fuerte físicamente; Ray es un genio al que no se le escapa nada y siempre está leyendo; y Norman podría-



mos decir que es el más listo de los 3 y el que siempre va un paso por delante a la hora de ejecutar los planes. El orfanato está dirigido por Isabella, a la que todos llaman "madre", y con razón, ya que es la encargada de mantener y cuidar a estos niños con todo el amor y cariño del mundo, y por eso los niños de la casa la quieren tanto.

Un día, "madre" comunica que una de las niñas, Conny, ha sido adoptada por una familia y que en pocos días abandonará la casa para irse con sus nuevos papás, lo que es motivo de celebración porque aunque se vaya a despedir de sus hermanos dentro de la casa, Conny va a ser muy feliz con su nueva familia y ella está muy contenta.

Llega el día de despedir a Conny y, cuando esta se va, se olvida su peluche favorito sobre todas las cosas. Emma y Norman se dan cuenta y deciden ir corriendo tras ella e Isabella para devolvérselo. Ahí es cuando llegan a la puerta del exterior de los jardines de la casa y, para su sorpresa, se encuentran a Conny muerta en un carro como si fuera un mercancía a la que se van a llevar y a "madre" hablando con lo que parecen ser unos demonios dándoles la fecha de cuándo se hará la próxima entrega de la mercancía y quién de los niños de la casa será el siguiente. ¿Qué pasa en este orfanato? ¿Por qué le dicen a los niños que se van con una familia cuando es mentira y la realidad es que los matan? ¿Qué harán Emma y Norman en esta situación? ■

Vamos al cine



LA CUMBRE ESCARLATA

Por Carmen Ruiz. Licenciada en Derecho y Arte Dramático



“Los fantasmas existen, de eso estoy segura”
-La cumbre escarlata

Cuando los deseos embastados sobre el papel y la pluma se retuercen entre resignadas letras y el suave viento adormece la consciencia, ignoradas advertencias venidas del pasado desvelarán los sueños e implorarán ser escuchadas de nuevo. En un grito de desesperada angustia, olvidadas voces penetrarán en un cascarón de muros y raíces que se pudre por dentro, y que guarda un secreto en cada rincón. Del frío de sus paredes, ocultándose de las curiosas luces de viejos candelabros, lánguidas sombras carmesí esperarán dentro de ese escondido lugar en un tiempo exacto en el que conviven vivos y muertos, ángeles y monstruos.

Mezclando fantasías y fantasmas, Edith Cushing es una jovencísima escritora que, en la ciudad de Búfalo (Nueva York) y tras perder a su madre con tan solo diez años, intenta que sus historias sean leídas y cobren vida

en la imaginación de un público hambriento de emociones. Desde entonces, sus visiones la despiertan sobrecogiendo sus sueños, pero su amigo de la infancia, el doctor McMichael, no dudaría en cruzar el océano para protegerla. De forma casual conocerá a Sir Thomas Sharpe, un apuesto y seductor aristócrata británico que recorre diferentes ciudades del mundo en busca de financiación para su nueva máquina, y por el que pronto empezará a sentir una inevitable fascinación. Junto a él viaja su hermana, Lady Lucille Sharpe, una misteriosa mujer de apariencia tan fría e insensible como desgraciada. Tras la extraña muerte de su padre, Edith se casará con Thomas y se mudará junto a ellos a Allerdale Hall, la escalofriante mansión familiar en Inglaterra que, a través de sus oscuros pasillos infinitos y la memoria que tras cada una de sus frías y húmedas paredes guarda, le suplicará a gritos que se marche de allí.

Dirigida por el cineasta y guionista mexicano Guillermo del Toro, *La cumbre escarlata* se estrenó en el año 2015. Interpretada por Mia Wasikowska (Edith), Tom Hiddleston (Thomas) y una maravillosa Jessica Chastain en el papel de Lady Lucille, nos regala emociones vivas y nos transporta al lugar donde la imaginación teje sus fantasías. Jim Beaver (padre de Edith) y Charlie Hunnam como el Dr. McMichael completarán este grupo de personajes que cambian y van transformándose, que opinan y piensan por sí mismos y se ven envueltos en un mundo enigmático y sobrecogedor que late por sí solo. Junto a todos ellos, la mansión de Allerdale Hall se convierte en uno más: su ruido insoportable, sus agrietadas paredes llenas de raíces que ahogan su respiración, sus pesadas puertas correderas que tiemblan al abrirse, horrores encerrados tras sus recuerdos, las hojas secas que se deslizan por su tejado y caen batiendo su vuelo hasta llegar al suelo…; una casa que se desangra con la nieve mientras alargadas sombras penan vagando por cada oscuro rincón.

Fascinante en su fotografía, Guillermo Del Toro quiso, en sus propias palabras, “construir el vestuario y coser la arquitectura” de la película y es precisamente esto lo que consigue: crear una extraordinaria historia que revela sus secretos a través del uso de los colores y de la luz, dibujando escenas que parecen auténticos cuadros. La diseñadora de vestuario Kate Kawley, inspirándose en la pintura y, a través de un exquisito amor por las texturas y las prendas, logra que éstas sean tan significativas y poderosas como los propios personajes: pesados vestidos carmesí con gruesos cordones a través de los que se pueden “sentir los huesos”, grandes colas plisadas que descansan sobre el suelo como un enorme charco de sangre, deslizantes camisones blancos que flotan como las alas de una mariposa, flores rojas sobre negras telas como si el corazón se desangrase, impresionantes adornos sobre terciopelos azules que enredan la espalda de hojas secas y bellotas en forma de afiladas garras, hebillas que representan manos entrelazadas, intensos dorados y amarillos sobre los que prende un lazo negro…

Es toda una explosión de contrastes que, junto al simbolismo de sus colores, captan la esencia de cada personaje y crean un verdadero lenguaje dentro de este estremecedor cuento de hadas.

La cumbre escarlata es una película que nos habla de la obsesión de las pasiones humanas y del miedo a convertirnos en monstruos a través de ellas; de la memoria de un pasado que intenta ser oído a través de voces y secretos desvelados a hurtadillas, y de la eterna lucha entre el bien y el mal materializada en alargadas sombras protectoras que intentarán evitar algo mucho más aterrador que lo que ellas mismas representan…, sin darnos cuenta que, casi siempre, el verdadero mal proviene del ser humano.

Acompañando a nuestros personajes hasta el final seremos capaces de sentir su deseo y su locura, su miedo y su cansancio, su obsesión y tristeza; adentrándonos entre las sombras para buscar la verdad escondida entre almas que, junto a los vivos, se quedan para siempre.

“Los monstruos son reales, los fantasmas también, viven dentro de nosotros y a veces, ellos ganan”
-Stephen King. ■

LA FINCA ROJA

UNA CASA DE ARTISTAS

Por Laura Yerpes. Decoradora e interiorista




@laurayerpes_estudio *@laurayerpesinteriorismo* *laurayerpes.com*

El *estudio de Interiorismo Laura Yerpes* abrió las puertas de la emblemática Finca Roja de Valencia para mostrar su arquitectura y exponer la obra de los creadores que han vivido o trabajado en su interior. El recorrido permitió contemplar piezas del dibujante Paco Roca, el pintor Joel Mestre, el fotógrafo Manuel Caparrós y el histórico cartelista Rafael Contreras.

El *estudio de Interiorismo Laura Yerpes* (Creative Supporter de WORLD DESIGN CAPITAL VALENCIA 2022) realizó el pasado mes de septiembre un evento de “puertas abiertas” donde el público tuvo la oportunidad de visitar el interior de la emblemática Finca Roja de Valencia para descubrir su historia y arquitectura y conocer las principales obras de los artistas que han habitado o trabajado en su interior. Los visitantes también pudieron visitar el ShowRoom del estudio y conocer las últimas tendencias en diseño de interiores y producto.

Los artistas representados en la exposición fueron Paco Roca, reconocido historietista español; Juan Miguel Aguilera, escritor de ciencia ficción, guionista e ilustrador; Amparo Carbonell, reconocida escultora; Joël Mestre, pintor conceptual y autor de obras que, actualmente, forman parte de las colecciones permanentes de grandes instituciones de España; Juan Ribes Coll, pintor naturalista e impresionista de relevancia internacional con más de 6000 obras repartidas por todo el mundo; Rafael Contreras (fallecido), uno de los cartelistas más importantes de la ciudad de Valencia; Manuel Caparrós, fotografo que ha dedicado parte de su obra a la fotografía y reinterpretación artística de la Finca Roja; y Montse Mas, especialista en Diseño Editorial.

Así mismo, se realizaró un evento privado el día 20 de septiembre a la que acudieron los artistas representados, así como también numerosas autoridades y personas relacionadas con el mundo del diseño en la Comunidad Valenciana.

La exposición, que duró desde el 19 al 23 de septiembre del 2022 en la Finca Roja de Valencia, recibió la atención de numerosos medios de comunicación (*Cadena SER*, *Las Provincias*, *Mediterráneo TV*) y recibió a más de 250 visitantes durante los 5 días de exposición.

ANEXO FOTOGRÁFICO

EXPOSICIÓN

1-Estudio de Laura Yerpes con iluminación de noche.
2-Entrada al estudio con cuadro de Juan Ribes Coll.
3-Habitación principal de la exposición, con mesa de *Vista Alegre*, ilustraciones de Paco Roca e interiorismo de *Laura Yerpes Estudio*.
4-Showroom con ilustraciones de Juan Miguel Aguilera.
5-Joel Mestre Room.
6-Ilustraciones originales de Paco Roca.
7-Cuadros con ilustraciones de Paco Roca.
8-Laura e Inés en la exposición.

1

VALENCIA DISSENY WEEK

VDW VALENCIA DISSENY WEEK

laurayerpes.com

2

3



4




5


6
Paco Roca
CONFESIONES DE
UN HOMBRE
EN PIJAMA
PACO ROCA
PACO ROCA
Arrugas


7
CINZANO


8

ARTISTAS Y AUTORIDADES

1-Paco Roca.
2-Inés y Laura.
3-Joel Mestre.
4-Montse Mas.
5-Amparo Carbonell.
6-Juan Ribes y Paco Roca.
7-Juan Miguel Aguilera.
8-Juan Ribes.

9-Ana Ortega y Luis Ibáñez.
10-Isabel y Manuel Caparrós.
11-Fernando Moner.
12-Julia Climent.
13-Francisco Vidal.
14-Carmen Ferrando.
15-Antonio Adán y Javier Almela.

1

2

3



4

6



5



7

8



9

10

11



14



12



13



15



Píxeles and Bites

EL CAMINO A SEGUIR EN LOS VIDEOJUEGOS FREE TO PLAY

Por Roger Domènech. Maestro de Educación Infantil y Primaria. Especialista de Inglés

@rodo_yt @rodoytoficial



Si sois lectores habituales de la revista, quizás recordaréis uno de mis primeros artículos, en el que os hablaba de los diferentes modelos de los videojuegos gratis o *free to play*. En él, criticaba duramente el modelo de *pay to try*, uno de los más injustos con el jugador, puesto que no ofrecía ninguna ventaja asegurada aunque te dejaras dinero en ellos.

Uno de los videojuegos que más abusaba de este modelo es también uno de los que más juego, ***Mario Kart Tour***, que tenía un sistema de gacha basado en tuberías de azar donde había unas probabilidades ínfimas de obtener aquello que deseábamos.

Pues tal y como dicen, rectificar es de sabios, y 3 años después de su debut en las tiendas de aplicaciones móviles, Nintendo ha decidido eliminar este modelo de uno de los juegos que más dinero le generan, cambiando el modelo de azar por un modelo más claramente **pay to win**.

Esto puede ser visto como algo malo, ¿verdad? La empresa abandona el elemento de azar y directamente le dice a los jugadores que si pagan tendrán elementos mejores que aquellos jugadores que no lo hagan.

Nada más lejos de la realidad, el juego sigue la lógica para eliminar un sistema injusto y pasa a ser claro, a ir de frente con los jugadores: "Mira jugador, si te dejas tus ahorros en el juego, vas a poder tener tus pilotos, vehículos y alas a mayor nivel, y por lo tanto, será más fácil que ganes a tus rivales".

Sin embargo, no todo son malas noticias para aquellos que, como yo, no meten dinero al juego. En este tercer aniversario, *Mario Kart Tour* ha traído muchísimas novedades, siendo la mayor de ellas un nuevo modo de juego que llevábamos mucho tiempo anticipando, y que es uno de los pilares de diversión de la saga *Mario Kart*: el modo batalla.

Todos los jugadores podrán jugar, ya sea en el modo multijugador o en el modo para un jugador, las batallas de globos, en las que no importa el nivel, sino la habilidad que tenga uno para reventar los globos de los rivales y ser el último en quedar en pie.

De bien seguro que este nuevo añadido va a atraer a muchos nuevos jugadores, mientras que los habituales jugadores *pay to win*, también llamados "ballenas", seguirán alimentando las arcas de la compañía nipona, pero esta vez con la total certeza de que se llevarán aquello que tanto ansían.

Mientras tanto, yo seguiré disfrutando del juego con la mentalidad de pasarlo bien y os recomiendo a todos aquellos y aquellas que lo tenéis en el punto de mira, que hagáis lo mismo.

Recordad que en mi canal de YouTube hablo habitualmente de este videojuego y que podéis encontrar decenas de guías y tutoriales que os pueden ayudar a comenzar con buen pie. ¡Ya no tenéis excusa para probar uno de los juegos móviles más descargados de todos los tiempos! ■

EL FEMINISMO… ¡BENDITA CASUALIDAD!

Por María Francés. Diseñadora de moda

Me gustaría iniciar esta colaboración, presentándome. Soy María Francés, estudié Ciencias Políticas y Sociología en Granada. Durante muchos años me dediqué a la política pero desde muy pequeña he estado vinculada a la moda, tanto por mi padre como por mi madre. He crecido rodeada de telas bonitas, burdas, botones y mucha ropa. En 2016, empecé mis estudios de diseño de moda y, actualmente, tengo una marca de ropa que lleva mi nombre, además de ser coleccionista de joyas vintage de los 80, que compro, restauro y mimo para darle la vida que se merecen porque algunas han estado en almacenes de antiguas mercerías y no hay tenido ninguna oportunidad de "vivir".

Otro día os contaré más. Hoy os quiero hablar de la inspiración de mi primera colección. Como era un proyecto colectivo, los dos profesores que nos tutorizaban el "Proyecto" decidieron que el feminismo fuera el hilo conductor de la Colección Colectiva que haríamos entre toda la clase, aunque la realidad es que terminó en una mujer que nos inspirara.

Y es que mezclar moda con ideología creo que no es lo adecuado, porque, al final, las ideologías pueden llegar a volverse fanatismos, y, en mi caso concreto, creo en la igualdad entre hombres y mujeres, y así trabajo y siempre he trabajado, lo demuestro día a día, sin días ni etiquetas.

A lo que iba, el pensamiento *Girl Power* empezó en 2014 con Karl Lagerfeld en Chanel (Primavera 15) con pancartas y megáfonos, y una puesta en escena que nunca se nos podrá olvidar. Lo cierto es que las sufragistas llenarían las pasarelas de Dior en 2016 con la llegada de una mujer a la firma, Maria Grazia Chiuri y otras muchas más que le continuaron: Fendi, Prada, Diane Von Fürstenberg hasta la actualidad. Por ello me pareció buena idea que cada una de las alumnas (éramos todas chicas, y una de ellas que ya no está conmigo, a quien le dedico este post) eligiéramos a una mujer que nos inspirara, que nos representara o que hubiera hecho algo por la mujer, desde el respeto a la diferencia.

Tuve encima de mi mesa tres mujeres: Isabel la Católica, Margaret Teacher y Nancy Reagan. Finalmente, me decidí por Nancy Reagan.

Nancy (con quien me tomaría un té cada semana), mujer americana moderna e independiente, actriz en el Hollywood dorado de la década de 1940, asumió también la responsabilidad de entregar la mejor actuación de toda su carrera cuando llegó a ser Primera Dama de los Estados Unidos entre 1981 y 1989 (casada con Ronald Reagan, 40º presidente)

Así que empecé a investigar su forma de vestir, sus diseñadores de cabecera... Nancy Reagan fue extensamente criticada por recibir préstamos de diseñadores como James Galanos, Adolfo, Geoffrey Beene, David Halles, Bill Blass o Oscar de la Renta, diseñadores a los que ayudaba (nada que no se haga en la actualidad). Pero ella disfrutaba de la moda y creía que era parte de su trabajo promover la moda estadounidense. También era habitual que vistiera de Valentino, Chanel, Yves Saint Laurent y Carolina Herrera. Con el tiempo, donó muchos de sus vestidos prestados a museos y a la escuela de moda Parsons de Nueva York.

Tras llegar a la Casa Blanca en 1981, Nancy se convirtió en una elegante primera dama, preocupada hasta el último detalle por proyectar una imagen de garbo, elegancia y buen gusto. Para bien o para mal, trajo con ella a la Casa Blanca su afición imperturbable por el lujo y la alta costura, representada en el vestido que lució en la toma de posesión de su marido en 1981: un brillante traje blanco, bordado con cristales, de una sola manga diseñado por John Galanos.

Su uso del color rojo, uno de los más significativos, (aunque yo la vea de fucsia), los vestidos de lamé y lentejuelas de los años 80, sus drapeados y fruncidos me vuelven loca. Líneas rectas pero elegantes, lazos en el cuello (tan de tendencia esta temporada), cuellos a la caja con grande botones, volantes discretos en las blusas… Nancy abordó la moda siempre con estilo y audacia.

Una vez había estudiado su ambiente, seguí con la cultura popular de la época, su apoyo incondicional a causas sociales, siendo una de las más importantes la famosa campaña *"Just Say No"* (Solo di no) que da nombre a la colección para ayudar a los jóvenes a salir de las drogas, participando hasta en partidos de béisbol, su lucha contra el Alzheimer hasta el final de sus días, ya que fue así como murió su marido.

Reconozco que no pude elegir mejor, me cautivó y en las siguientes colecciones la sigo teniendo de referencia, ya que su etapa vital es justo la que más he estudiado, puesto que soy una "ochentera" convencida y esa es una de las señas de identidad de mi firma: la revisión de patrones de los 80 para luego actualizarlos.

Así que, ¡bendita casualidad!



BLANCO

Por Sara Sanabria. Diseñadora


*@_sarasanabria_* *sarasanabria.es*

Para la gran mayoría de personas, su boda es el momento más especial que viven, y realmente para las mujeres lo es un poco más. Es un proceso que implica unirse a la persona amada, pero para las mujeres también implica algo tan importante como es vestirse de novia. Las novias son todas especiales, ya que cada una es única, y eso es lo más interesante que tiene para nosotros, los diseñadores. Cuando atendemos a una novia, son muchos los factores a tener en cuenta: queremos que se sientan especiales, únicas... y en esa búsqueda intentamos conocer a cada novia un poco para ofrecerles el mejor servicio posible. Yo siempre opino que el día de nuestra boda debemos ser muy fieles a nuestra personalidad, por tanto, no debemos ir disfrazadas de alguien que no somos. Para escoger nuestro vestido es fundamental que estemos seguras de que cuadre con nuestros gustos y personalidad. Algunas novias, además, quieren que su vestido sea totalmente único. Es por eso por lo que recurren a un diseño exclusivo a medida y no a un vestido de alguna tienda. Para diseños exclusivos, debemos tener en cuenta que, al ser un vestido que no está hecho, es muy crucial estar seguros del diseño y estilo que escogemos. Elegir un buen diseñador cuyo estilo nos guste es primordial y, sobre todo, tener un poco de confianza. En las pruebas tendremos que ver muy bien cada detalle del vestido, decir qué no nos gusta (la comunicación con tu diseñador es primordial), dejarnos aconsejar por los profesionales y también escoger bien de quién vamos acompañadas (por experiencia no todos tenemos los mismos gustos y mucha gente da su opinión basándose solo en su gusto personal, y esa opinión, si no se da con tacto, puede influir en la manera en la que la novia se ve a ella misma con su vestido). Una vez terminamos el vestido de novia, solo nos queda desear la mayor de las suertes a nuestra clienta en esta aventura en la que se embarca. ■



+ Que fotografía





@WhiteLavin

“Mirador de las tres cruces - País Vasco - España”

@luanimal

La babosa de mar Triopha manchada (*Triopha maculata*), es una especie muy común de encontrar en las pozas de marea de la costa occidental de América del Norte. Son una especie que puede crecer bastante si obtiene suficiente comida, ¡hasta el tamaño de la mano de un adulto!



@mi_enfoque

"Perdiz roja" (*Alectoris Rufa*).
Esta especie está amenazada por cambios en la agricultura tradicional y el uso de pesticidas. Además, se ha comprobado que, con la suelta de perdiz griega o chucar para la caza, se producen híbridos, lo que supone una amenaza para la conservación de esta especie.



QORIKANCHA

Por Diego M. Palomares. Antropólogo. Fotógrafo

@antropologoenruta

Según la concepción inca, Qorikancha fue el centro religioso del Cusco, además del centro geográfico y político. El templo de Qorikancha era el lugar donde se rendía pleitesía al máximo dios inca, el "Inti" (Sol).

• "Qori" significa oro trabajado, y su forma castellanizada es cori.
• "Kancha" significa lugar cercado, limitado por muros. De donde se tiene que el nombre corresponde, aproximadamente, a un "lugar cercado que contiene oro".

Fuera, en los exteriores, tendrás una bellísima vista panorámica, pero lo más bonito se encuantra dentro del complejo, donde podrás admirar la combinación de la arquitectura inca con la española.

En definitiva, estás ante un lugar de parada obligatoria en tu visita al Cusco.

DEL SECTOR CERÁMICO Y SU SUERTE

Por Esther Pallardó. Periodista. Doctora en Comunicación Política

El sector cerámico sigue barajando el naipe de su destino a ver si le tocan mejores cartas, a pesar de la última medida aprobada por el gobierno de incluir la cogeneración entre los modos de producción eléctrica que se benefician del tope del gas, en virtud del mecanismo ibérico. Las plantas de cogeneración, algunas de las cuales han detenido su actividad por el alza de los precios en los mercados energéticos, podrán renunciar, temporalmente, al régimen retributivo y operar en el mercado eléctrico con las mismas normas que el resto de operadores y recibiendo el ajuste que cobran las centrales de ciclo combinado.

El sector ha acogido la medida de forma positiva, pero lo cierto es que el caos gasístico que afecta a la industria cerámica desde hace meses sigue sin tener atisbos de solución. Al menos se hace justicia con una exclusión sin sentido dado que las plantas de cogeneración producen calor y electricidad de un modo más eficiente que las de ciclo combinado, con el consiguiente ahorro de gas que ello supone. No tiene lógica alguna que el gobierno haya tardado tanto en atender una medida que ha obligado a parar muchas instalaciones con la repercusión económica y social que esto conlleva en la provincia de Castellón, donde se concentra más del 90% de la producción del azulejo de España.

Con la confidencialidad de un confesor eclesial, diré que no es mérito del gobierno, sino de un sector que, con semblante contrapuesto más cercano al abatimiento que a la complacencia, ha conseguido que se corrija un error de bulto de los muchos que se han cometido desde los partidos que ocupan la Moncloa, con medidas envenenadas y malsanas verdades a medias.

A modo de Quijote de este tiempo, la patronal azulejera *Ascer* sigue advirtiendo, reivindicando y reclamando medidas energéticas adicionales urgentes que den oxígeno al sector, al que el tiempo se le va de las manos. Para una industria gasintensiva como la cerámica, el elevado precio del gas y la inquietante volatilidad del mercado ha provocado que se tripliquen los costes y ha provocado un desbalance en su previsión de gastos difícil de gestionar.

Por lo demás, la reducción del IVA del 21% al 5% va a tener poco impacto en la industria azulejera, ya que este impuesto se descuenta a las empresas y si no se implementan más medidas de apoyo a la industria cerámica, asistiremos al preludio del descenso a los infiernos, entre ERTES, despidos y cierre de factorías. Son malos tiempos para la lírica.

En el gobierno hay demasiados afectos perversos y demasiadas disonancias azotando la estabilidad interna como para recuperar para España el pan y el empleo de otros tiempos. Tenemos un gobierno de resistencia que atrae la miseria como fuerza imantada y terminará por condenar a los españoles a una vida de miseria y limitaciones y a un estado de extenuación incontrolable si no hay nadie, con pericia de corsario, que lo remedie.

Malos tiempos para la lírica.

HERENCIA Y MENOR DE EDAD

Conforme al artículo 661 del Código Civil, los herederos suceden al difunto por el hecho solo de su muerte en todos los derechos y obligaciones.

Si un menor de edad es llamado a heredar, serán sus padres o tutores legales quienes deberán representarle. Si existe conflicto de intereses entre quien le represente y el menor, se deberá solicitar al Juzgado que nombre un defensor judicial a efectos de velar por los intereses del menor.

Para proteger al menor de la posibilidad de heredar deudas deberá aceptarse la herencia a beneficio de inventario. La diferencia entre aceptar la herencia pura y simplemente o aceptarla a beneficio de inventario radica en que en el primer caso, se aceptan los bienes y deudas de la herencia; sin embargo, cuando se acepta a beneficio de inventario, el heredero responde de las deudas del causante hasta donde alcance el patrimonio hereditario (el heredero no responde con sus propios bienes de las deudas de la herencia).

También se puede renunciar a la herencia, pero en ese caso, como implica una pérdida de derechos para el menor, la ley exige una autorización judicial con intervención del Ministerio Fiscal.

El representante del menor será quien administre y proteja los derechos y bienes adquiridos por el menor hasta que cumpla la mayoría de edad.

COME Y CATA

VICHYSSOISE DE PERA Y GORGONZOLA

Pág. 87

QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE DECANTAR EL VINO

Pág. 88

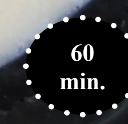
Vichyssoise de pera y gorgonzola

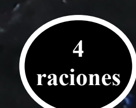
Por Ana Torán. Docente de cocina @ana_toran

Ingredientes

- 2 puerros
- 2 peras conferencia
- 3 patatas medianas
- 1 cebolla
- 1,5 l de caldo de verdura
- 100 ml de nata de cocinar
- 100 ml de leche
- C.s de AOVE
- C.s. de mantequilla
- C.s. de sal
- C.s. de pimienta
- C.s. de frutos secos
- C.s. de queso gorgonzola







Elaboración

- Rehogar los puerros y la cebolla cortados en trocitos con un poco de mantequilla hasta que estén blanditos y salpimentar.
- Añadir la patata cortada en trozos y cocinar todo junto 5 min.
- Añadir el caldo y las peras en trozos y peladas.
- Cocer 30 min. a fuego suave.
- Dejar templar.
- Añadir la leche y la nata.
- Corregir de sal.



QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE DECANTAR EL VINO

Por Manuel de Haro Ramón. Experto en vinos
@mdhrwine

Empezaré el articulo con la definición de decantador: un decantador es una especie de recipiente en forma de botella, frasca o jarra con un amplio cuerpo con el objetivo doble de decantar los restos sólidos del vino, además de permitir respirar (oxigenarse) y que, de esta forma, muestre mejor sus aromas. Los decantadores pueden variar en volumen, forma y diseño.

A partir de aquí diremos, de manera básica y sencilla, que decantar un vino es pasar el líquido de la botella en que se encuentra a un decantador con, como hemos visto en la definición de decantador, dos principales objetivos:

1.Retirar posos o sedimentos. Sobre todo, en los vinos más viejos y con crianzas más largas. En ningún caso estos posos o sedimentos son indicativo de defecto del vino, sino que es un proceso natural de oxidación o reducción que se produce durante las distintas fases de elaboración y que, con el paso del tiempo, se precipitan al fondo de la botella.

2.Oxigenarlo o airearlo de una manera más amplia y rápida. Con esto conseguimos que el vino se abra y muestre todo su potencial aromático después de haber desaparecido, gracias a esta oxigenación, los aromas no tan agradables de reducción que el vino adquiere durante el largo tiempo que ha pasado cerrado dentro de la botella con carencia de oxígeno y poderlo, así, degustar en plenas facultades.

Hoy en día existen unos utensilios con los que también se puede oxigenar el vino de una manera más rápida, limpia y sencilla. Son unos oxigenadores de vino que, por el efecto venturi, mezclan, de forma muy ágil, el líquido con el oxígeno, haciendo que se abran todos sus aromas y realmente parezca que el vino ya ha estado un par de horas en el decantador. La manera correcta de decantar el vino sería: una vez descorchada la botella, verter lentamente el vino en el decantador. Este proceso hay que hacerlo de forma cuidadosa, inclinando levemente el decantador y sin que el cuello de la botella se apoye en él, dejando que el vino se deslice con suavidad por sus paredes. Hay que evitar, en la medida de lo posible, mover la botella en exceso, ya que esto hará que los sedimentos depositados en el fondo de la misma entren en suspensión y compliquen el proceso de decantado.

Prestaremos especial atención al cuello de la botella para que, cuando veamos que se acercan los posos, parar y dejar que estos se queden en la botella y no pasen al decantador. Para ello es útil situar la botella frente a un punto de luz que facilitará su avistamiento (antiguamente se hacía con una vela), también lo veremos mucho mejor si antes hemos retirado com-

pletamente la capsula del cuello de la botella.

Los vinos más jóvenes los podríamos jarrear: una manera de decantación más agresiva, en la cual el líquido cae fuertemente sobre el fondo de la frasca, jarra o decantador, donde el vino rompe y saca todos sus aromas exuberantes de flores y frutas propios de este tipo de vinos. Eso sí, lo haríamos en el momento de consumir el vino, no haría falta hacerlo un tiempo antes.

Para rizar el rizo, también os diré que existen diferentes tipos de decantadores, que pueden varíar en tamaño y forma, siendo mejores unos que otros para distintos tipos de vino e incluso los hay específicos para los elaborados con distintas variedades de uva.

No siempre es necesario decantar el vino, hecho que dependerá del tipo de vino que vayamos a degustar. Y, por cierto, aunque la mayoría de veces lo que se decantan son vinos tintos, esto no es solo exclusivo para ellos, sino que también se pueden decantar vinos blancos, rosados e incluso cavas y champagnes. Sobre todo, los que han sido criados en barrica y tienen más longevidad, debido a que pueden mostrarse más cerrados recién descorchados.

Salud y buenos vinos. ■